

# Tchoukball – Angriff – Werfen: Wurfstiefen

Im Zentrum dieser Übung steht die Wurfstiefe. Die Spieler müssen die drei Tchoukball-Verteidigungszonen treffen.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Markierkegel oder Matten auslegen, um die Verteidigungszonen zu veranschaulichen.

Der Spieler lässt den Ball nach dessen Rebound auf dem Netz in der von der Lehrperson bestimmten Bahn den Boden berühren, indem er den Wurfwinkel und die Wurfstärke variiert. Er fängt den Ball und reiht sich wieder zuhinterst in der Kolonne ein.



Klicken zum Vergrößern.

## Variationen

- Mit drei Schwedenkastenelementen an der Grenze zur verbotenen Zone. Zunächst muss der Ball über den Schwedenkasten fliegen; dann muss er gegen die Seite des Schwedenkastens aufspringen.
- Als Wettkampf: Welche Mannschaft trifft als erste alle Ziele? Aus welcher Mannschaft haben zuerst alle Spieler alle Ziele getroffen?

## einfacher

- Die Spieler selbst wählen lassen, in welcher Verteidigungszone der Ball den Boden berühren soll.

## schwieriger

- Mit einem zentralen Netzspieler (C): Hin- und Rückpass ausführen und erst dann auf das Netz spielen.

**Material:** Ein Frame, ein Ball pro Spieler, mehrere Markierkegel oder Matten (zur Festlegung der Bahnen), (1. Variation: 3 Schwedenkastenelemente)

---

Quelle: Muriel Sommer Vorpe, J+S-Fachleiterin Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**